



このところ雨続きですね。朝晩ひんやりとを感じる日が増えてきました。秋は果物や野菜も甘く、美味しい季節になります。天候や生育状況により野菜等が高騰していますが、給食には美味しい食材をたくさん使う努力をしています。旬の食材を食べて、夏の疲れを癒し、運動会や遠足など楽しい行事がいっぱいの十月を元気に過ごしましょう♪

カルシウムや鉄分を手軽にとれる、園でも人気のレシピをご紹介します♪
10/29のおやつです



～黒糖ミルクもち～

〈材料〉

牛乳	300 c c
片栗粉	55 g
砂糖	7 g
黒糖	10 g
きな粉+砂糖	適量

〈作り方〉

- ①鍋に片栗粉、砂糖、黒砂糖を入れ、均一になるよう木べら等で混ぜたら、牛乳を入れ、混ぜる
- ②鍋を中火にかけ混ぜながら、とろみがついてきたら弱火にする。
- ③のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに1～2分練る
- ④きな粉+砂糖を敷いたバットに③を広げ、一口大に切り、器に盛り付け、きな粉+砂糖をかけたら完成です

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。こどもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つために、きちんと栄養を取ることが大切です。

～目に良い栄養素を含む食材～

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぐ。
【緑黄色野菜・レバー・バター】
- ・ビタミンB 目の神経の働きを正常にする
【レバー・豚肉・ウナギ・麦】。
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ。
【緑黄色野菜・果物・さつまいも】